วิธีการสังเกตว่าเป็นโรคข้อไหล่ติดหรือไม่ ?

โดยลองเคลื่อนไหวแขนหรือใช้งานในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้ ว่ามีความลำบากหรือทำไม่ได้หรือไม่

1. กางแขนออกทางด้านข้างแล้วหงายฝ่ามือขึ้น
2. เหยียดแขนขึ้นไปหยิบของเหนือศีรษะ
3. เอื้อมมือไปหยิบของซึ่งวางบนเบาะหลังของรถ
4. ดันประตูหนัก ๆ ให้เปิดออก
5. การขับรถในคนไหล่ติดจะมีความลำบากในการหมุนพวงมาลัย
6. เมื่อสระผมตัวเอง
7. เมื่อถูหลังตัวเอง
8. เมื่อสวมหรือถอดเสื้อยืดเข้าออกทางศีรษะ
9. เมื่อติดกระดุมเม็ดล่างด้านหน้าของเสื้อเชิ้ต
10. เมื่อล้วงของออกจากกระเป๋าหลังของกางเกง

ตัวอย่างการทำกายภาพบำบัด

จุดประสงค์ 1. ลดปวด 2. เพิ่มช่วงความเคลื่อนไหว 3. เพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ 4. ให้ใช้งานของแขนได้เหมือนปกติ

1. **การวางแผ่นร้อน Hot pack**



คือ การประคบความร้อน ทำซึ่งจะทำ ให้เกิด ความร้อนในเนื้อเยื่อ และทำให้หลอดเลือดขยายตัว ในบริเวณ ที่ต้องการบำบัด เพื่อเพิ่มการ ไหลเวียนโลหิต ในชั้นตื้นเฉพาะส่วน, เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อชั้นตื้น , ลดการยึดรั้งของพังพืดชั้นตื้น

2. **Mobilization and Manipulation**



เป็นการจัด ดัด ดึง และขยับข้อต่อส่วนต่างๆของร่างกายเพื่อช่วยเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว หรือลดอาการปวดได้

3. **การทำอัลตร้าซาวด์ Ultrasound**



คือ การใช้คลื่นเสียงความถี่สูงสั่นสะเทือน ผ่านผิวหนังลงไปในชั้นกล้ามเนื้อ,เส้นเอ็น , เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อหรือเยื่อหุ้มข้อต่อ เพื่อให้ผลการรักษาในด้าน ลดการอักเสบ, ลดอาการบวม, ลดการยึดรั้งของพังพืด , เพิ่มการไหลเวียนโลหิตเฉพาะส่วน เร่งกระบวนการซ่อมแซมของร่างกายเฉพาะส่วน

4. **ประคบแผ่นเย็น Cold Pack**



คือ การประคบความเย็น ทำให้เกิดความเย็นในเนื้อเยื่อและทำให้หลอดเลือดหดตัวในบริเวณที่ทำการรักษาเพื่อลดการไหลเวียนโลหิตเฉพาะส่วน, ลดอาการบวม, ลดการอักเสบ, ลดความเจ็บปวด

5. **การออกกำลังกาย กล้ามเนื้อคอ ตามคำแนะนำของนักกายภาพบำบัด** คือการเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ เพื่อลดการบาดเจ็บและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน



มีสุข รีแฮบ

คลินิกกายภาพบำบัด

PHYSICAL THERAPY



ปวดไหล่

(FROZEN SHOULDER)

ข้อไหล่ติด (Frozen shoulder)

ข้อไหล่ติดเป็นภาวะที่พบบ่อยในคนอายุ 40-60 ปี ผู้หญิงจะมีโอกาสเป็นมากกว่าผู้ชาย เนื่องจากข้อไหล่สามารถเคลื่อนไหวได้ทุกทิศและมีความคล่องตัวมาก นี่เอง จึงทำให้มนุษย์สามารถใช้แขนและมือทำงานในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ หากไหล่ยึดหรือเคลื่อนไหวได้ไม่ดีประสิทธิภาพการทำงานของแขนและมือจะน้อยลง

กลุ่มเสี่ยงที่น่าจะเป็นโรคข้อไหลติด

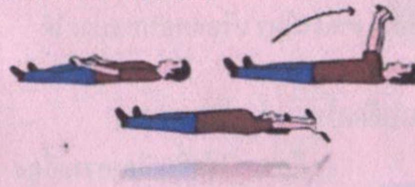
- คนที่เป็นเบาหวาน
- อัมพาตครึ่งซีก
- โรคหัวใจหรือโรคไทรอยด์อยู่แล้ว
- คนที่ใช้งานหัวไหล่อย่างหนัก
- คนที่เคยผ่าตัดหรือได้รับอุบัติเหตุบริเวณหัวไหล่

อาการของข้อไหล่ติด

จะเริ่มจากอาการเจ็บข้อไหล่อยู่เป็นระยะเวลานานหลายสัปดาห์หรืออาจจะเป็นเดือน มีอาการปวดมากขึ้นเมื่อมีการเคลื่อนไหวขยับข้อไหล่ได้ดีขึ้นจนผู้ที่มีอาการข้อไหล่ติดเข้าใจว่าอาการดีขึ้นแล้ว แต่หากสังเกตให้ดีจะพบว่าหลังจากอาการปวดดีขึ้นการเคลื่อนไหวของแขนและข้อไหล่จะทำได้ไม่เต็มที่เคลื่อนไหวไม่สุดหรือไม่ดังเดิม

ท่าออกกำลังกาย

1. นอนราบมือประสานกัน ยกแขนขึ้นให้ได้มากที่สุด ทำ 10 ครั้ง/รอบ ทำ 3 รอบ



2. นั่งแขนแนบลำตัวใช้อุปกรณ์ช่วยหมุนแขนออกด้านนอก ทำ 10 ครั้ง/รอบ ทำ 3 รอบ



3. นั่งใช้มือจับข้อศอกให้แขนข้ามร่างกายค้างไว้ 5 วินาที ทำ 10 ครั้ง/รอบ ทำ 3 รอบ



4. ใช้มือสองข้างจับผ้าเช็ดตัวดึงขึ้นจนไหล่รู้สึกตึงๆ ค่อยๆเพิ่มความสูงของมือข้างล่าง ช้าๆค้างไว้ 5 วินาที ทำ 10 ครั้ง/รอบ ทำ 3 รอบ



5. ยืนก้มตัวเล็กน้อยหมุนแขนเป็นวงกลม ทำ 10 ครั้ง/รอบ ทำ 3 รอบ



6. ยืนใช้มือไต่ผนังขึ้น ลง ด้านหน้า ทำ 10 ครั้ง/รอบ ทำ 3 รอบ



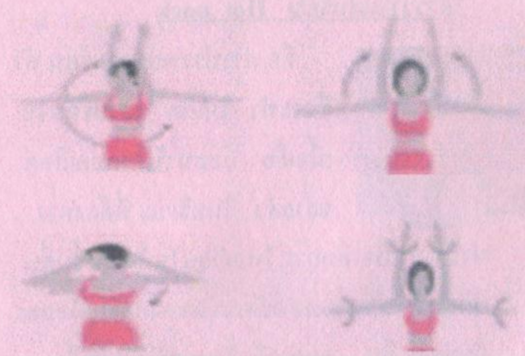
7. ยืนใช้มือไต่ผนังขึ้น ลง ด้านข้าง ทำ 10 ครั้ง/รอบ ทำ 3 รอบ



8. นั่งใช้แขนดึงรอกด้านหน้า ด้านข้าง ทำ 10ครั้ง/รอบ ทำ 3 รอบ



9. พยายามเคลื่อนไหวข้อไหล่ทุกทิศทุกทาง ทำ 10 ครั้ง/รอบ ทำ 2- 3 รอบ



ปวดเรื้อรัง มักปวดไม่รุนแรง เป็น ๆ หาย ๆ

เคลื่อนไหวคอได้ไม่เต็มที่ ปวดเมื่อยหลังทำงาน

1. ประคบร้อน/ออกกำลังกายกล้ามเนื้อคอ อย่างสม่ำเสมอ/ยืดกล้ามเนื้อบริเวณที่ปวด
2. รับประทานยา เพื่อบรรเทาอาการปวด
3. พบแพทย์
4. ทำกายภาพบำบัด
5. ผ่าตัดหมอนรองกระดูกระดับคอ

ข้อแนะนำ

หลีกเลี่ยงท่าทางที่ทำให้เกิดอาการปวด ควรยืดกล้ามเนื้อคอและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในคนที่ปวดคอเนื่องจากกระดูกเสื่อมต้องการความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอในการที่จะช่วยพยุงคอไว้

ไม่ควรนวดหรือจับเส้นในระยะปวดเฉียบพลัน เพราะจะทำให้อักเสบและปวดมากขึ้น

ตัวอย่างการทำกายภาพบำบัด

1. **การดึงกระดูกต้นคอด้วยเครื่อง Traction**



เครื่องดึงคอเพื่อลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อคอ , ลดการกดทับเส้นประสาทบริเวณกระดูกคอ, ลดแรงบีบอัดบริเวณหมอนรองกระดูกคอ

2. **การวางแผ่นร้อน Hot pack**



คือ การประคบความร้อน ทำให้เกิด ความร้อนในเนื้อเยื่อ และทำให้หลอดเลือดขยายตัว ในบริเวณที่ทำการบำบัด เพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิต ในชั้นตื้นเฉพาะส่วน, เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อชั้นตื้น , ลดการยึดรั้งของพังผืดชั้นตื้น

3. **การทำอัลตร้าซาวด์ Ultrasound**



คือ การใช้คลื่นเสียงความถี่สูงสั่นสะเทือนผ่านผิวหนังลงไปในชั้นกล้ามเนื้อ,เส้นเอ็น, เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อหรือเยื่อหุ้มข้อต่อ เพื่อให้ผลการรักษาในด้านลดการอักเสบ, ลดอาการบวม, ลดการยึดรั้งของพังผืด, เพิ่มการไหลเวียนโลหิตเฉพาะส่วน เร่งกระบวนการซ่อมแซมของร่างกายเฉพาะส่วน

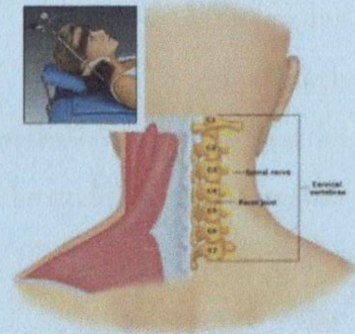
4. **การออกกำลังกาย กล้ามเนื้อคอ ตามคำแนะนำของนักกายภาพบำบัด** คือการเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ เพื่อลดการบาดเจ็บและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน



มีสุข รีแฮบ

คลินิกกายภาพบำบัด

PHYSICAL THERAPY



ปวดคอ

(NECK PAIN)

สาเหตุของอาการปวดคอ

1. **ท่าทางที่ไม่ถูกต้อง**



กล้ามเนื้อคอจะทำงานมากเกินไป ในคนนั่งโต๊ะทำงานนาน ๆ ท่านอนที่ไม่ถูกต้อง การหนุนหมอนสูงเกินไปจะมีอาการปวดเมื่อย บริเวณต้นคอและบ่า ถ้าเป็นนานมากอาจปวดหรือชาไปตามแขนและมือได้

2. **กระดูกคอเสื่อม**

มักเกิดในวัยกลางคน มีปุ่มกระดูกงอกที่ข้อต่อคอและถ้าเป็นมากอาจเกิดการกดทับต่อเส้นประสาทที่คอ ทำให้อาการปวดร้าวไปบริเวณอื่น ๆ อาจมีอาการชาหรือกล้ามเนื้อแขนอ่อนแรงได้

3. **ปวดกล้ามเนื้อ**

กล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่าข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้างตึงแข็งเป็นลำขึ้นมา คลำพบก้อนแข็งและกดเจ็บ

4. **ความเครียดทางจิตใจ**

ทำให้กล้ามเนื้อคอหดเกร็งมากและนาน

5. **อื่น ๆ** เช่นข้ออักเสบ อุบัติเหตุ เป็นต้น



การยืดกล้ามเนื้อคอด้วยตัวเอง

โดยทุกท่า ยืดจนรู้สึกตึง ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที ทำชุดละ 10-20 ครั้ง วันละ 3 ชุด



1. ยืดกล้ามเนื้อคอด้านซ้ายหน้าตรงเอียงศีรษะไปด้านขวามือจับเหนือกกหู ดึงจนรู้สึกตึง ทำจนครบและยืดกล้ามเนื้อคอด้านข้างขวาลักษะตรงข้าม



2. ยืดกล้ามเนื้อคอด้านข้าง ซ้าย หน้าตรง หันหน้าไปทางไหล่ขวาแล้วก้มหน้า มือซ้ายจับด้านหลังศีรษะ ดึงจนรู้สึกตึงทำจนครบแล้วยืดกล้ามเนื้อคอด้านขวาลักษณะตรงข้าม



3. ยืดกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ก้มให้คางจรดอก มือประสานท้ายทอย

เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอ

ทุกท่าเกร็งค้างไว้ 3 - 5 วินาที แล้วพัก

ทำท่าละ 5 - 10 ครั้ง 2 - 3 เวลา

ก้มคอ



วางมือไว้ที่หน้าผากออกแรงต้านกับการพยายามก้มหน้าลง

เงยหน้า



ประสานมือไว้เหนือท้ายทอยออกแรงต้านกับการพยายามเงยหน้า

เอียงคอซ้ายและขวา



มือซ้ายวางด้านข้างศีรษะเหนือหูซ้าย ออกแรงต้าน กับการพยายามเอียงคอมาทางซ้ายทำสลับกันโดยใช้มือขวาต้านการเอียงคอทางขวา

หันหน้าซ้ายและขวา



มือซ้ายวางบริเวณหน้าผากเหนือคิ้วซ้าย ออกแรงต้านกับการพยายามหันไปทางซ้าย ทำสลับกัน โดยใช้มือขวาต้านการหันหน้าไปทางขวา

การรักษา

* พบแพทย์
* รับประทานยา
* การใช้เครื่องพยุงหลัง
* การทำกายภาพบำบัด
* การผ่าตัด

ข้อบ่งชี้ในการผ่าตัด

1. กลั้นอุจจาระ ปัสสาวะลำบาก
2. กล้ามเนื้ออ่อนแรงเป็นส่วนมาก
3. อาการค่อย ๆ เป็นมากขึ้นเรื่อย ๆ
4. อาการเป็นอยู่นานไม่ดีขึ้นบ้างเลย
5. อาการเป็น ๆ หาย ๆ ชีวิตไม่เป็นสุข

อาการเหล่านี้ เป็นข้อบ่งชี้ที่ต้องทำการผ่าตัด โดยการเจาะผ่ากระดูกสันหลัง เพื่อเอาพยาธิสภาพออก โอกาสเสี่ยงย่อมมีอยู่บ้าง แต่ปัจจุบันมี ความปลอดภัยสูงมาก หากกระทำโดยศัลยแพทย์ผู้ชำนาญ

ตัวอย่างการทำกายภาพบำบัด

1. **การวางแผ่นร้อน Hot pack**



คือ การประคบความร้อน ทำซึ่งจะทำ ให้เกิด ความร้อนในเนื้อเยื่อ และทำให้หลอดเลือดขยายตัว ในบริเวณ ที่ต้องการบำบัด เพื่อเพิ่มการ ไหลเวียนโลหิต ในชั้นตื้นเฉพาะส่วน, เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อชั้นตื้น , ลดการยึดรั้งของพังพืดชั้นตื้น

ตัวอย่างการทำกายภาพบำบัด

2. **TENS (Transcutaneous Electrical Neural Stimulation)**



คือ การกระตุ้นไฟฟ้า ด้วยเครื่องกระตุ้นไฟฟ้าประเภทกระตุ้นเส้นประสาท รับความรู้สึก ผ่านผิวหนัง เพื่อผลการรักษาในด้านลดอาการปวด ลดการเกร็งของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน

3. **การทำอัลตร้าซาวด์ Ultrasound**



คือ การใช้คลื่นเสียงความถี่สูงสั่นสะเทือน ผ่านผิวหนังลงไปในชั้นกล้ามเนื้อ,เส้นเอ็น, เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อ หรือเยื่อหุ้มข้อต่อ เพื่อให้ผลการรักษาในด้าน ลดการอักเสบ, ลดอาการบวม, ลดการยึดรั้งของพังพืด , เพิ่มการไหลเวียนโลหิตเฉพาะส่วน เร่งกระบวนการซ่อมแซมของร่างกายเฉพาะส่วน

4. **การดึงกระดูกหลังด้วยเครื่อง Traction**



เครื่องดึงคอเพื่อลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อหลัง , ลดการกดทับเส้นประสาท บริเวณกระดูกหลัง , ลดแรงบีบอัดบริเวณหมอนรองกระดูกหลัง

5. **การออกกำลังกาย กล้ามเนื้อคอ ตามคำแนะนำของนักกายภาพบำบัด** คือการเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ เพื่อลดการบาดเจ็บและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน



มีสุข รีแฮบ

คลินิกกายภาพบำบัด

PHYSICAL THERAPY



ปวดหลัง

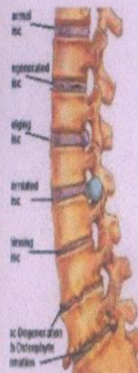
(BACK PAIN)

สาเหตุ

ปัจจุบัน โรคปวดหลังพบได้บ่อยในหมู่ ผู้ที่มีอาชีพนั่งทำงานเป็นเวลานาน ตั้งแต่วัยรุ่น วัยทำงาน จนถึงวัยสูงอายุ สาเหตุของโรคปวดหลังในกลุ่มนี้ ส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมการนั่งนานๆ หรือนั่งผิดท่าเช่น นั่งหลังโก่ง นั่งบิดๆ เนื่องจากการนั่งเป็นการเพิ่มแรงกดดันต่อกระดูกหลังมากที่สุด โดยเฉพาะนั่งนานๆ และโค้งงอผิดท่า บวกกับความตึงเครียดซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณหลังเกิดการเกร็งจะยิ่งส่งผลให้ปวดหลังมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังมีสาเหตุมากมาย ได้แก่ เป็นแต่กำเนิด อุบัติเหตุ เนื้องอก ติดเชื้อ อักเสบ โรคกระดูกพรุน โรคในช่องท้อง โรคกระดูกสันหลังเสื่อม เป็นต้น

โรคกระดูกสันหลังเสื่อม

อาการที่พบบ่อยของโรคกระดูกสันหลังเสื่อม คือ



- ปวดหลัง ปวดคอเป็นๆ หายๆ อาการมักเป็นเรื้อรัง อาการรุนแรงมากขึ้นเมื่อเปลี่ยนท่า ทาง หรือขณะทำกิจกรรมต่างๆ
- อาการปวดจะเสียวร้าวลงมาที่สะโพก คอ ไหล่ แขนมือ น่อง เท้า หรือนิ้ว ซึ่งเป็นมากขึ้นเวลาเปลี่ยนท่าทางทำกิจกรรมต่างๆ อาการปวดร้าวนี้เกิดจากเส้นประสาทที่ไขสันหลังถูกกดทับจากการที่มีกระดูกเสื่อม
- อาจมีกระดูกสันหลังผิดรูป เช่น หลังคด โก่ง หรือข้อกระดูกเลื่อน (เห็นได้จากภาพกระดูกสันหลังจากการเอกซเรย์)

คนที่ลงพุง น้ำหนักที่มากขึ้น คูณกับ พุงที่ยื่นมาด้านหน้าทำให้กล้ามเนื้อหลังต้องออกแรงดึงมากขึ้น การดึงเป็นเวลานาน ๆ ทำให้กระดูกสันหลังเสื่อมเร็ว ทำให้ปวดหลังได้

การรักษา ที่ดีที่สุดคือป้องกันสาเหตุได้แก่

1. ลดน้ำหนักตัว
2. ท่าทางที่เหมาะสม



การออกกำลังกาย

1.ท่ายืดกล้ามเนื้อท้องนอนหงายชันเข่าทั้งสองข้าง ฝ่าเท้าติดพื้น แขนทั้งสองข้างแนบข้างลำตัว กดหลังส่วนล่างลงให้ติดกับพื้น สลับยกสะโพกขึ้นเกร็งข้างไว้ 10 - 30 วินาที



2.ท่ายืดกล้ามเนื้อสะโพกกับหลังส่วนล่าง
นอนหงายชันเข่าทั้งสองข้าง ฝ่าเท้าติดพื้น แขนทั้งสองข้างวางข้างลำตัว ยกเข่าทั้งสองข้างขึ้นใช้มือทั้งสองข้างดึงเข่าเข้ามาชิดอกค้างไว้ 10 -30 วินาที แล้ววางขาทั้งสองข้างลง



3.ท่าเหยียดกล้ามเนื้อหลัง หน้าท้องและขา
คุกเข่าให้เข่าและข้อมือรับน้ำหนัก คางชิดลำตัว โค้งหลังขึ้น ค่อย ๆ นั่งบนส้นเท้า กดไหล่ลงไปหาพื้นค้างไว้ 10- 30 วินาที



4.ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและท้อง
คุกเข่าให้เข่าและข้อมือรับน้ำหนัก ศีรษะขนานกับพื้น โค้งหลังขึ้น สลับแอ่นหลังลง แขนทั้งสองข้างตั้งตรง ปฏิบัติ 10 – 12 ครั้ง



5.ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง
นอนหงายชันเข่ามือประสานที่หน้าอก ฝ่าเท้าทั้งสองข้างติดพื้น หลังส่วนล่างและหลังส่วนกลางติดพื้น ยกศีรษะและไหล่ขึ้นจากพื้นและเกร็งค้างไว้และค่อย ๆ ลดลง ปฏิบัติ 10 – 12 ครั้ง



6.ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสะโพกและกล้ามเนื้อก้นและยืดกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อขา นอนคว่ำคางวางบนมือทั้งสองข้าง ยกขาข้างหนึ่งขึ้นอย่างช้า ๆ ขาไม่งอ สะโพกติดพื้น ยกขึ้นลงช้า ๆ 10 -12 ครั้ง แล้วทำสลับกัน



***บางท่าอาจเป็นอันตรายต่อกระดูกสันหลังจึงควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดก่อนการออกกำลังกาย**

มีสุข รีแฮบ คลินิกกายภาพบำบัด

ตรวจ รักษา และให้คำปรึกษา

ทางด้านระบบกระดูกกล้ามเนื้อและระบบประสาท



ปวดคอ



ปวดไหล่



หมอนรองกระดูกทับเส้น



ปวดหลัง



ปวดเข่า



นิ้วล๊อค



อัมพฤกษ์ - อัมพาต

อัตราค่าบริการ กายภาพบำบัด

* อัลตร้าซาวด์	จุดละ	130	บาท
* ดึงหลัง/คอ	ครั้งละ	150	บาท
* ประคบร้อน	จุดละ	80	บาท
* กระตุ้นไฟฟ้า	จุดละ	130	บาท

กายภาพบำบัด (Physical Therapy)

กายภาพบำบัดในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ

- ปวดคอ
- ปวดหลัง
- ปวดไหล่/ไหล่ติด
- ปวดเข่า
- กล้ามเนื้ออักเสบ
- ปวดกล้ามเนื้อจากการทำงาน หรือการเล่นกีฬา
- หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท ฯลฯ

ประเภทการรักษา

* ประคบร้อน/เย็น
* อัลตร้าซาวด์
* กระตุ้นไฟฟ้า
* ดึงคอ/หลัง
* ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ฯลฯ

กายภาพบำบัดในระบบประสาท

- อัมพฤกษ์/อัมพาต
- กล้ามเนื้ออ่อนแรง
- การเคลื่อนไหวผิดปกติ
- พัฒนาการเด็ก ฯลฯ

ประเภทการรักษา

* ประคบร้อน * อัลตร้าซาวด์
* กระตุ้นไฟฟ้า * เพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ
* ฝึกการทรงตัว/นั่ง/ยืน/เดิน
* ลดอาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ
* กระตุ้นพัฒนาการ ฯลฯ



ตัวอย่างการทำกายภาพบำบัด

1. **การวางแผ่นร้อน Hot pack**



คือ การประคบความร้อน ทำให้เกิด ความร้อนในเนื้อเยื่อ และทำให้หลอดเลือดขยายตัว ในบริเวณที่ทำการบำบัด เพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิต ในชั้นตื้นเฉพาะส่วน, เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อชั้นตื้น , ลดการยึดรั้งของพังผืดชั้นตื้น

2. **การทำอัลตร้าซาวด์ Ultrasound**



คือ การใช้คลื่นเสียงความถี่สูงสั่นสะเทือน ผ่านผิวหนังลงไปในชั้นกล้ามเนื้อ,เส้นเอ็น, เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อ หรือเยื่อหุ้มข้อต่อ เพื่อให้ผลการรักษาในด้าน ลดการอักเสบ, ลดอาการบวม, ลดการยึดรั้งของพังผืด, เพิ่มการไหลเวียนโลหิตเฉพาะส่วนเร่งกระบวนการซ่อมแซมของร่างกายเฉพาะส่วน

3. **การดึงคอ ดึงหลัง Traction**



คือ เครื่องดึงคอหรือหลัง เพื่อผลการรักษาในด้านลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อคอหรือหลัง, ลดการกดทับเส้นประสาทบริเวณกระดูกสันหลัง, ลดแรงบีบอัดบริเวณหมอนรองกระดูกสันหลัง

4. **การกระตุ้นไฟฟ้า ES (Electrical Stimulator)**



คือ เครื่องกระตุ้นไฟฟ้า ประเภทกระตุ้นเส้นประสาทสั่งการหรือกล้ามเนื้อ เพื่อผลการรักษาในด้านชะลอการฝ่อลีบของกล้ามเนื้อที่ไม่มีเส้นประสาทมาเลี้ยง, กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อที่มีเส้นประสาทมาเลี้ยง

5. **TENS (Transcutaneous Electrical Neural Stimulation)**



คือ การกระตุ้นไฟฟ้า ด้วยเครื่องกระตุ้นไฟฟ้าประเภทกระตุ้นเส้นประสาทรับความรู้สึกผ่านผิวหนัง เพื่อผลการรักษาในด้านลดอาการปวด ลดการเกร็งของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน



6. **Mobilization and Manipulation**

เป็นการจัด ดัด ดึง และขยับข้อต่อส่วนต่างๆของร่างกายเพื่อช่วยเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว หรือลดอาการปวดได้

7. **IF (Interference)**



คือ เครื่องกระตุ้นไฟฟ้าประเภทกระตุ้นเส้นประสาทรับความรู้สึก ,เส้นประสาทสั่งการหรือกล้ามเนื้อที่มีเส้นประสาทมาเลี้ยง ด้วยกระแสไฟฟ้าที่เกิดจากการแทรกสอดในความถี่ต่างๆ เพื่อผลการรักษาในด้านลดอาการปวดเฉพาะส่วน, ลดอาการบวม, ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ, กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อที่มีเส้นประสาทมาเลี้ยง

8. **การออกกำลังกาย กล้ามเนื้อคอ ตามคำแนะนำของนักกายภาพบำบัด** คือการเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ เพื่อลดการบาดเจ็บและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน

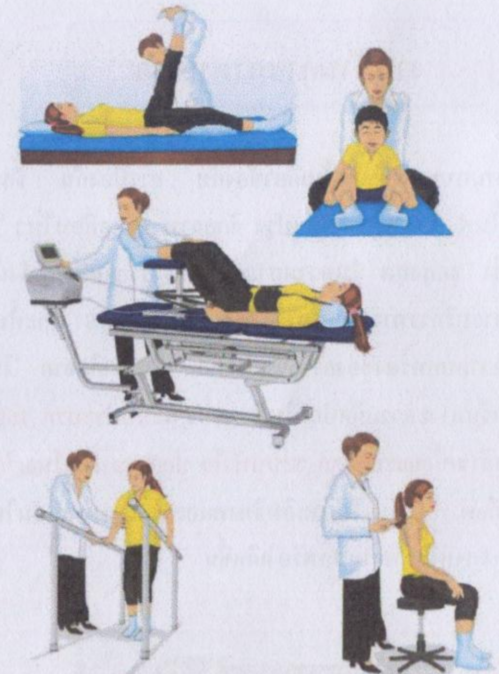
9. **อื่นๆ**



มีสุข รีแฮบ

คลินิกกายภาพบำบัด

PHYSICAL THERAPY



กายภาพบำบัด คืออะไร

กายภาพบำบัด คืออะไร ?

กายภาพบำบัด คือ วิชาชีพสาขาหนึ่งทางการแพทย์และสาธารณสุข ตาม พระราชบัญญัติ วิชาชีพกายภาพบำบัด พ.ศ. 2547 ได้ให้ความหมายของวิชาชีพกายภาพบำบัดไว้ว่า "เป็นวิชาชีพที่กระทำต่อมนุษย์เกี่ยวกับการตรวจประเมิน การวินิจฉัย และการบำบัดความบกพร่องของร่างกาย ซึ่งเกิดเนื่องจากภาวะของโรคหรือการเคลื่อนไหวที่ไม่ปกติ การป้องกัน การแก้ไขและการฟื้นฟูการเสื่อมสภาพความพิการของร่างกาย รวมทั้งการส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจ ด้วยวิธีการทางกายภาพบำบัด หรือการใช้อุปกรณ์ทางกายภาพบำบัด"

งานด้านกายภาพบำบัด

งานกายภาพบำบัดนั้นเกี่ยวข้องกับ การป้องกัน รักษา ฟื้นฟู ส่งเสริมและปรับปรุง ศักยภาพ การเคลื่อนไหว ให้ถึง จุดสูงสุด ในความสามารถของผู้ป่วยแต่ละคนดังนั้น การบริการทางกายภาพบำบัด นั้นคือ การรักษา และฟื้นฟูความบกพร่องของการเคลื่อนไหว ซึ่งอาจเกิดจาก โรคหรือภาวะความผิดปกติในส่วนของ ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ระบบหัวใจ ปอด และการไหลเวียนเลือด ที่ทำให้ประสิทธิภาพและทักษะการเคลื่อนไหวลดลงหรือมีความบกพร่องเกิดขึ้น



ซึ่งปัจจุบันนี้งานกายภาพบำบัด จะแบ่งออกเป็นสายงานต่างๆ ดังนี้

1. กายภาพบำบัดด้านระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ เช่น ผู้ป่วยที่มีปัญหาข้อติดเคลื่อนไหวร่างกายไม่สะดวก, มีการปวดที่มีสาเหตุจากความผิดปกติของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ, การออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมหรือการบาดเจ็บจากการทำงาน, ผู้ป่วยกระดูกหักและหรือได้รับการผ่าตัด รวมถึงผู้ที่มีความพิการจากการสูญเสียอวัยวะ

2. กายภาพบำบัดด้านระบบประสาท ได้แก่ ผู้ป่วยที่มีปัญหาในการเคลื่อนไหวหรือผู้ที่มีปัญหาจากการช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีสาเหตุจากความผิดปกติของระบบประสาท เช่น ผู้ป่วยอัมพาต, ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง, ผู้ป่วยเด็กที่มีปัญหาทางการเคลื่อนไหว เช่น สมองพิการแต่กำเนิด, ผู้ป่วยพาร์กินสัน รวมถึงผู้ป่วยที่ประสบอุบัติเหตุที่ทำให้สมองหรือไขสันหลังได้รับบาดเจ็บ

3. กายภาพบำบัดด้านระบบทรวงอก (ปอดและหัวใจ) ผู้ป่วยที่มีปัญหาในการหายใจหรือการทำงานของหัวใจ เช่น ผู้ป่วยโรคปอดที่มีเสมหะคั่งค้างหรือเกิดการติดเชื้อ, ผู้ป่วยโรคหัวใจ รวมถึงผู้ป่วยทั้งก่อนและหลังผ่าตัด

4. กายภาพบำบัดด้านกีฬา เช่น การดูแลรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพนักกีฬาทั้งก่อนและหลังการแข่งขัน

5. กายภาพบำบัดในชุมชน เป็นงานกายภาพบำบัดที่เน้นการทำงานในเชิงรุก เพื่อให้การดูแลประชาชนได้อย่างทั่วถึง ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุ หรือผู้พิการที่ด้อยโอกาสไม่สามารถเดินทางมารักษาที่โรงพยาบาลได้ การให้คำแนะนำแก่ประชาชนในงานส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน

6. งานกายภาพบำบัดด้านอื่นๆ เช่น การออกกำลังกายในสตรีตั้งครรภ์ทั้งก่อนและหลังคลอด, การดูแลผู้ป่วยเบาหวาน

ภาวะโรคที่สามารถรับการรักษาทางกายภาพบำบัด

1. ผู้ป่วยระบบประสาท
- ผู้ป่วยอัมพฤก อัมพาต
- ผู้ป่วยพาร์กินสัน
- ผู้ป่วยเด็กสมองพิการตั้งแต่กำเนิด
- ฯลฯ

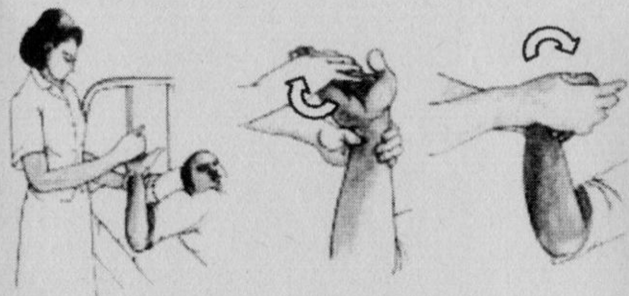
2. ผู้ป่วยระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ
- กลุ่มอาการปวดคอ ปวดบ่า
- กลุ่มอาการปวดชาจากกระดูกคอเลื่อน
- กลุ่มอาการชาจากเส้นประสาทถูกกดทับ
- กลุ่มอาการจากหมอนรองกระดูกเสื่อม
- กลุ่มอาการปวดชาจากกระดูกสันหลังเคลื่อน
- กลุ่มอาการปวดหัวไหล่ , ข้อไหล่ติด
- กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อข้อศอก
- กลุ่มอาการปวดมือ, นิ้วมือ
- กลุ่มอาการปวดข้อเข่า
- กลุ่มอาการข้อเท้า, ส้นเท้า
- กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงาน
- กลุ่มอาการกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรัง
- กลุ่มผู้ป่วยกระดูกหัก ใส่เฝือก / ดามเหล็ก
- ฯลฯ

3. ผู้ป่วยระบบทรวงอก ปอด และหัวใจ
- ผู้ป่วยก่อนและหลังผ่าตัด
- ผู้ป่วยปวดอุดตันเรื้อรัง (COPD)
- ผู้ป่วยปอดอักเสบ
- ฯลฯ

4. การงอ – เหยียดข้อศอก



5. การกระดกข้อมือขึ้น - ลง

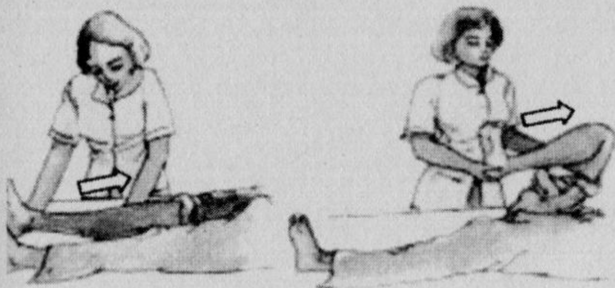


6. การกำนิ้วมือเข้า – เหยียดออก



❖ การเคลื่อนไหวข้อส่วนขา

1.งอ- เหยียดข้อเข่าข้อสะโพก



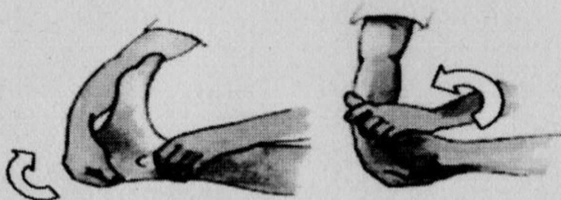
2. หมุนข้อสะโพกเข้า- หมุนข้อสะโพกออก



3. กางขาออกและหุบขาเข้า



4. การกระดกข้อเท้าขึ้นและลง



<u>ข้อควรปฏิบัติ</u>

1.ควรทำอย่างช้าๆ นิ่มนวลต่อเนื่องกันอย่างน้อย 10-20 ครั้ง วันละ 2 รอบ

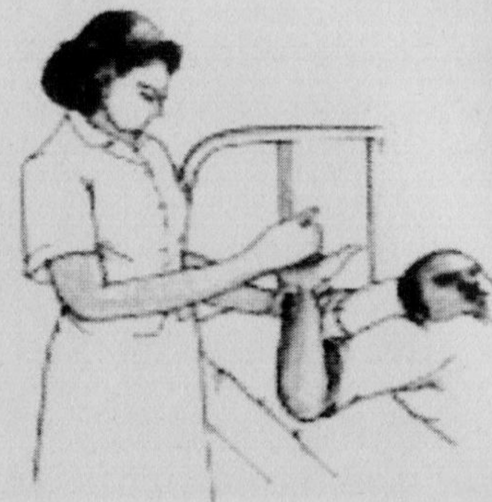
2.ควรถามอาการเจ็บปวดหรือดูสีหน้า เพราะความเจ็บปวด จะทำให้เกร็งต้านได้

3.ควรทำให้สุดช่วง ของการเคลื่อนไหวในแต่ล่ะท่า

การดูแล

ผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก

ในระยะอ่อนแรง





งานกายภาพบำบัด

มีสุข รีแฮบ คลินิกกายภาพบำบัด

มาทำความรู้จักกับประเภทต่างๆของอัมพาต

1. ผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก หมายถึง ผู้ป่วยที่มีภาวะการอ่อนแรงจากการขาดเลือดไปเลี้ยงสมอง หรือเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ จากการแตก ตีบ ตัน ของหลอดเลือดในสมองหรืออุบัติเหตุที่กระทบกระเทือนทางสมอง

2. ผู้ป่วยอัมพาตครึ่งท่อน หมายถึง ผู้ป่วยที่มีภาวะการอ่อนแรงของขาข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง ซึ่งมีสาเหตุมาจากอาการบาดเจ็บของไขสันหลังตั้งแต่ ระดับอกลงมาจากการตกจากที่สูง, อุบัติเหตุบนท้องถนน, หรือการถูกยิง, แทง หรือมีเนื้องอกที่ไขสันหลัง เป็นต้น

3. ผู้ป่วยอัมพาตทั้งตัว หมายถึง ผู้ป่วยที่มีอาการอ่อนแรงของแขนขาทั้ง 2 ข้าง สาเหตุเช่นเดียวกับอัมพาตครึ่งท่อน แต่จะระดับสูงกว่าคือ มีการบาดเจ็บที่ระดับคอลงมา

การฟื้นฟูผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีกในระยะอ่อนแรง

ปัญหาที่พบในระยะแรกของผู้ป่วย คือ การอ่อนแรงของกล้ามเนื้อ ผู้ป่วยจะไม่สามารถขยับแขน ขา หรือช่วยเหลือตนเองได้ จึงเกิดเป็นภาวะแทรกซ้อนในระยะหลังตามมา คือ

1.การเกิดแผลกดทับ จากการนอนในท่าเดิมนาน ๆ

2.การเกิดการยึดติดของข้อและการหดรั้งของกล้ามเนื้อนานเข้าจะทำให้เกิดการผิดรูปของข้อจนแก้ไขไม่ได้ และการฟื้นฟูจะทำได้ยากขึ้น

3. การเกิดความตึงตัวของกล้ามเนื้อที่ผิดปกติ โดยในระยะแรกผู้ป่วยมีความตึงตัวน้อย แต่เมื่อผ่านไประยะหนึ่งจะเกิดความตึงตัวมาก และเกิดเป็นภาวะกล้ามเนื้อเกร็งตามมา

การป้องกันภาวะแทรกซ้อน

❖ การจัดท่านอนเพื่อป้องกันแผลกดทับ



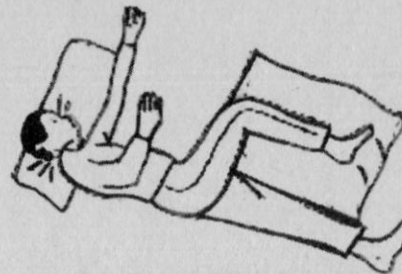
ท่านอนหงาย



การจัดแขนและมือข้างที่เป็นอัมพาต



ท่านอนตะแคงทับข้างดี

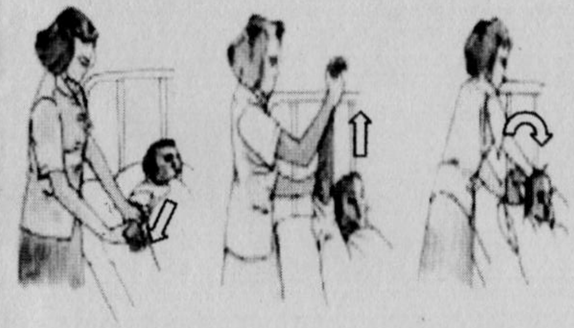


ท่านอนตะแคงทับข้างที่เป็นอัมพาต

ท่าเคลื่อนไหวข้อต่อ โดยญาติทำให้ผู้ป่วย (Passive exercise) ดังนี้

❖ การเคลื่อนไหวข้อส่วนแขน

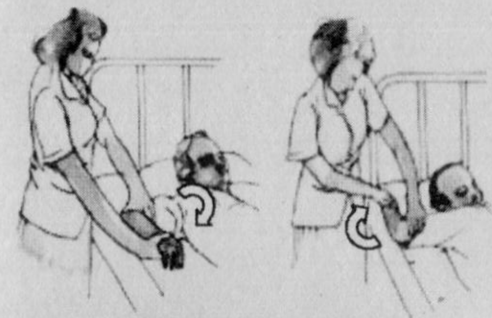
1.การยกแขนขึ้นลง



2.การกางแขนออก

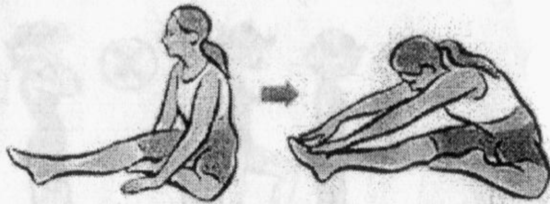


3. การหมุนแขนเข้า – ออก



การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยปวดเข่า

1. ยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง



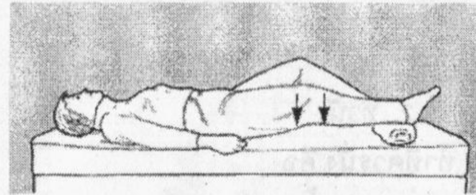
นั่งเหยียดขา โน้มตัวเอามือแตะปลายเท้า ค้างไว้ 15 วินาที ทำซ้ำ 5 ครั้ง

2. ยืดกล้ามเนื้อน่อง

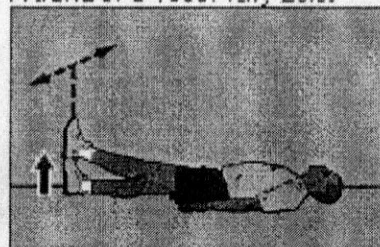


นั่งเหยียดขา ใช้ผ้าคล้องปลายเท้าดึงเข้าหาตัว ให้รู้สึกตึงที่น่อง ค้างไว้ 15 วินาที ทำซ้ำ 5 ครั้ง

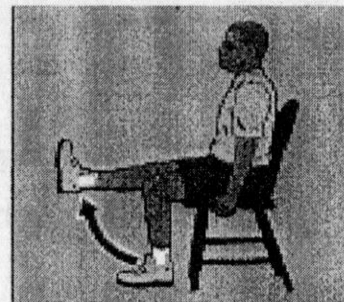
หนึ่ง กดเข่าของเท้าที่มีหมอนหนุนให้ติดพื้นให้นับนาน 5-10 วินาทีพัก1 นาทีทำข้างละ 10 ครั้ง วันละ 3 เวลา ทำสลับข้างทำบ่อยๆ



4. นอนหงาย ยกเท้าข้างหนึ่งงอตั้งไว้ อีกข้างหนึ่งยกสูงขึ้นจากพื้นเกร็ง 1 ฟุต นับ 1-10 สลับข้างทำให้ทำซ้ำหลายๆครั้ง หรืออาจจะเคลื่อนเท้าเป็นรูปตัวที ให้ทำวันละ 3 เวลา

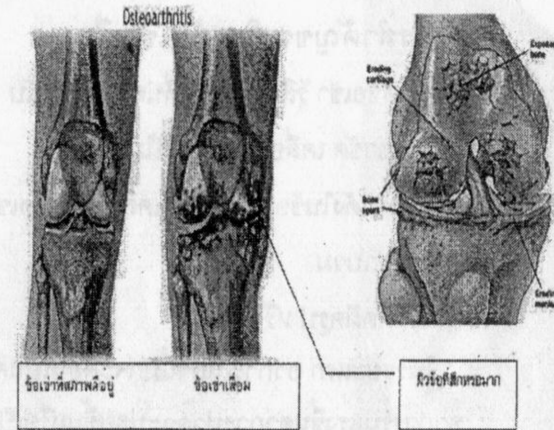


5. นั่งบนเก้าอี้ หลังพิงพนัก ยกเท้าขึ้นมาและเกร็งกล้ามเนื้อต้นขาโดยการกระดกข้อเท้าให้นับถึง 5- 10วินาที ทำข้างละ 10 ครั้ง ทำวันละ 3 เวลา ถ้าหากแข็งแรงขึ้นอาจจะถ่วงน้ำหนักที่ปลายเท้า



โรคข้อเข่าเสื่อม

Osteoarthritis of the knee





งานกายภาพบำบัด

มีสุข รีแฮบ คลินิกกายภาพบำบัด

ปวดเข่า

อาการปวดที่เกิดขึ้นบริเวณข้อเข่า อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ แต่ในผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปี มักเกิดจากการเสื่อมสภาพของกระดูกและ กระดูกอ่อนผิวข้อ ร่วมกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาลดลง

อาการสำคัญของโรคข้อเข่าเสื่อม

- ปวดข้อเข่า รู้สึกเมื่อยตึงที่น่องและข้อพับ
- ข้อเข่าขัด เคลื่อนไหวข้อได้ไม่เต็มที่
- มีเสียงดังในข้อ เวลาขยับเคลื่อนไหวข้อเข่า
- ข้อเข่าบวม
- เข่าคดผิดรูป หรือเข่าโก่ง

ในระยะแรก อาการเหล่านี้มักจะค่อนเป็นค่อยไป เมื่อมีอาการรุนแรงขึ้นอาการปวดจะบ่อยขึ้นหรือเป็นตลอดเวลา

แนวทางการรักษา

- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน
- ทำกายภาพบำบัด
- การกินยาแก้ปวด ลดการอักเสบ
- การผ่าตัดเพื่อจัดแนวกระดูกใหม่
- การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม

โรคข้อเข่าเสื่อมไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ มีวัตถุประสงค์ในการรักษาคือ ลดอาการปวด เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ทำให้ข้อเข่าเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ป้องกันการผิดรูปของข้อ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันหรือทำงานได้เป็นปกติ

การกินยาแก้ปวด หรือผ่าตัด ถือว่าเป็นการรักษาที่ปลายเหตุ หากผู้ป่วยไม่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน และไม่บริหารข้อเข่าผลการรักษาก็จะไม่ดีเท่าที่ควร

การปฏิบัติตัวในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม

1. ลดน้ำหนักตัว เพราะเมื่อยืน เดิน หรือวิ่ง น้ำหนักตัวจะลงที่ข้อเข่ามาก



2. ท่านั่ง



ท่าที่ควรนั่ง คือ

นั่งบนเก้าอี้สูงระดับเข่า ฝ่าเท้าวางราบพื้น

ท่าที่ไม่ควรนั่ง คือ

นั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ นั่งคุกเข่า นั่งยองๆ เพราะจะทำให้ข้อเข่าเสียดสีกันมากขึ้น







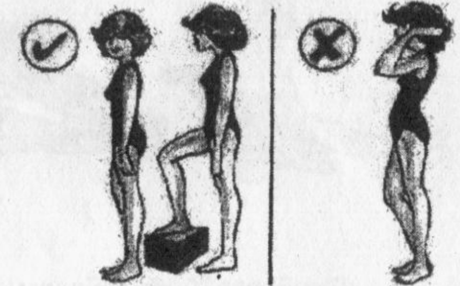


3. ควรนั่งถ่ายบนชักโครก หรือเก้าอี้ที่มีรูตรงกลางวางไว้เหนือคอห่าน ไม่ควรนั่งยองๆบนคอห่าน

4. ควรนอนบนเตียงไม่ควรนอนราบกับพื้น เพราะเพราะต้องงอเข่าเวลานอนหรือลุกขึ้น

5. หลีกเลี่ยงการขึ้นลงบันได

6. การยืนควรยืนตรง ให้น้ำหนักตัวลงบนขาทั้ง 2 ข้างเท่าๆกัน ไม่ควรยืนเอียงลงน้ำหนักที่ขาข้างใดข้างหนึ่ง



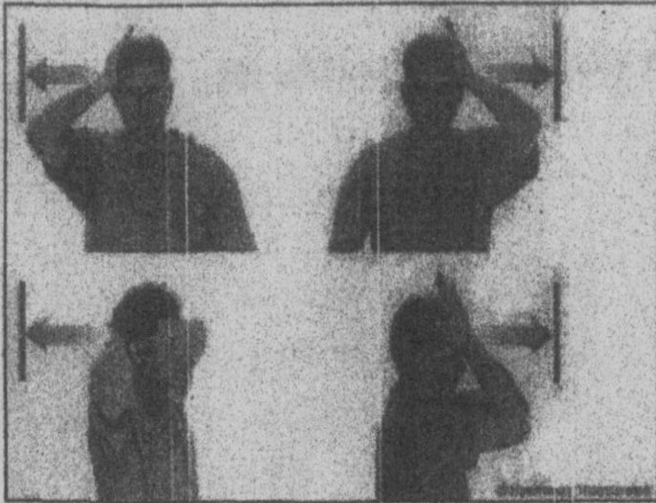
7. การเดิน ควรเดินบนพื้นราบ ไม่ควรเดินพื้นที่ไม่เสมอกัน เช่นบันได ทางลาดเอียง หรือพื้นที่ขรุขระ เพราะจะทำให้น้ำหนักตัวลงที่เข่ามากขึ้น

8. ควรใช้ไม้เท้า เมื่อ ยืน หรือเดิน โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการปวดมาก เพื่อช่วยลดน้ำหนักตัวที่ลงบนข้อเข่า ให้ถือไม้เท้าด้านตรงข้ามกับเข่าที่มีอาการปวด



9. ออกกำลังกายกล้ามเนื้อรอบๆ เข่าให้แข็งแรง

7.1 การบริหารกล้ามเนื้อคอทางด้านหน้า ให้วางมือไว้ที่หน้าผากและออกแรงดันไปทางด้านหลังและ วางมือไว้ที่ข้างศีรษะ ทั้งสองข้างโดย พยายามเกร็งศีรษะให้อยู่กับที่ ท าค้างไว้ 5 วินาที ทำทั้งหมด 10 ครั้ง



8. การยืดกล้ามเนื้อคอ



8.1.นั่งตัวตรง มือประสานกัน ไว้ที่ศีรษะด้านหลัง แล้วค่อยๆ กดลงช้าๆ จนรู้สึกตึง กล้ามเนื้อคอด้านหลัง ค้างไว้ นับ 1-10 ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



2. นั่งตัวตรง ตะแคงศีรษะไปด้านซ้ายช้า ๆ ใช้มือซ้ายช่วยกดศีรษะเบา ๆ จนรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อบ่า และคอด้านขวา ค้างไว้นับ 1-10 ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง แล้วสลับข้าง



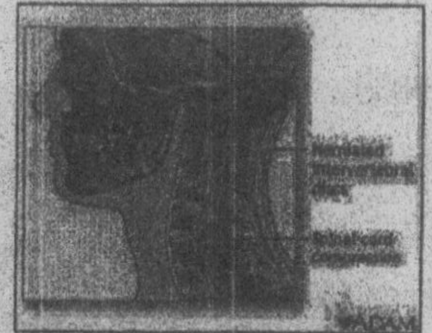
3. หันศีรษะไปด้านซ้าย ในลักษณะก้มเข้าหารักแร้ ใช้มือซ้ายดึงศีรษะ พร้อมกับก้มหน้าลงช้า ๆ จนรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อต้นคอและหลังส่วนบนด้านขวา ค้างไว้นับ 1-10 ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง แล้วสลับข้าง



4. เอียงศีรษะไปด้านซ้าย และใช้มือซ้ายดึงศีรษะลงช้าๆ จนศีรษะแหงนขึ้นเล็กน้อย รู้สึกตึงบริเวณคอด้านหน้าทางขวา ค้างไว้นับ 1-10 ทำซ้ำ 5-10 ครั้งแล้วสลับข้าง

โรคปวดคอ

Neck pain









งานกายภาพบำบัด

มีสุข รีแฮบ คลินิกกายภาพบำบัด

คอของคนเราจะประกอบไปด้วยกระดูกสันหลังส่วนคอทั้งหมด 7 ชิ้น ซึ่งแต่ละชิ้นจะมีหมอนรองกระดูกสันหลังขั้นอยู่ กระดูกคอและหมอนรองกระดูก มีหน้าที่สำคัญ คือ ช่วยในการเคลื่อนไหวคอในทิศทางต่างๆ เช่น ก้ม เงย หันซ้าย-ขวา หรือเอียงคอไปมา

<u>อาการที่พบ</u>

1. มีอาการเจ็บปวด โดยเฉพาะในขณะที่มีการเคลื่อนไหวคอ

2. อาจพบอาการปวดร้าวมาตามหัวไหล่, ต้นแขนและปลายแขน เนื่องจากการกดเบียดและระคายเคืองต่อเส้นประสาท

3. อาจจะมีอาการชาและอ่อนแรงของกล้ามเนื้อกรณีที่มีการกดทับเส้นประสาทเป็นเวลานาน

4. มีการจำกัดการเคลื่อนไหวของคอ โดยเฉพาะการแอ่นคอและเอียงคอไปทางด้านข้าง

การรักษาทางกายภาพบำบัด

<u>1. การดึงกระดูกคอด้วยเครื่อง</u>



เป็นการใช้เครื่องดึงกระดูกคอที่ หมอนรองกระดูกเสื่อมและช่องทางที่เส้นประสาทออกมาแคบ ให้กว้างขึ้นเพื่อลดการกดทับหรือการระคายเคืองต่อเส้นประสาท ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดที่เกิดขึ้น



<u>2. การดัดดึงกระดูกสันหลังโดยนักกายภาพบำบัด</u>

นักกายภาพบำบัดจะทำดัดดึงกระดูกคอ เพื่อลดอาการปวดและการกดทับเส้นประสาท โดยความแรงของการดัดดึงจะขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการที่ผู้ป่วยเป็น ส่วนใหญ่จะทำการรักษาโดยการกดเป็นจังหวะบริเวณกระดูกสันหลังระดับคอ



<u>3. การวางแผ่นร้อน</u>

นักกายภาพบำบัดจะทำการวางแผ่นร้อนบริเวณคอหรือกล้ามเนื้อที่อยู่รอบๆ คอและบ่า เพื่อลดอาการปวดและใช้ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่เกิดจากอาการปวดหรือจากการที่เส้นประสาทถูกกดทับ



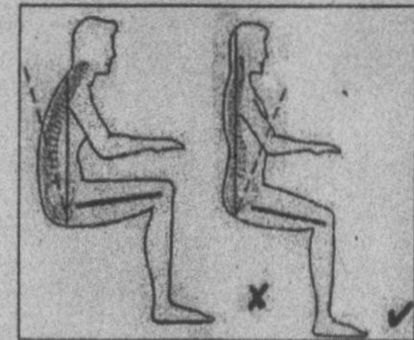
<u>4. การใช้เครื่องอัลตร้าซาวด์</u>

เครื่องอัลตร้าซาวด์เป็นการปล่อยคลื่นเสียงลงไปในบริเวณที่มีอาการ โดยจะใช้ในกรณีที่มีการเกร็งของกล้ามเนื้อคอหรือมีการอักเสบของเนื้อเยื่อต่างๆที่อยู่บริเวณคอที่เกิดจากการเสื่อมของหมอนรองกระดูกสันหลัง

<u>5. ในผู้ป่วยรายที่มีอาการเจ็บปวดมาก</u>

เพื่อลดการกดทับเส้นประสาท แนะนำใส่อุปกรณ์พยุงคอขณะที่ต้องนั่งหรือยืนทำงานเป็นเวลานานๆ

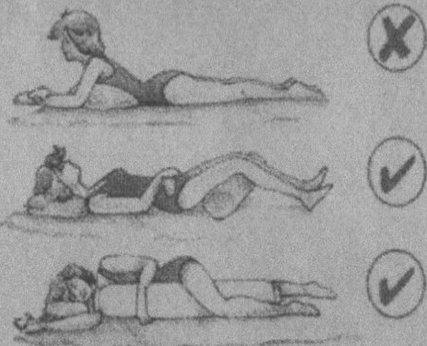
<u>6. การจัดท่าทางในการท างานให้เหมาะสม</u>



นั่งศีรษะตรงตั้งตรงไม่ก้มหรือเงยคอมากเกินไป ไม่นั่งศีรษะยื่นไปทางด้านหน้า ก็เป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันหรือลดการเสื่อมของหมอนรองกระดูกสันหลังได

<u>7. การบริหารกล้ามเนื้อคอด้วยตนเอง</u>

กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงก็จะช่วยให้ศีรษะอยู่ในท่าทางที่เหมาะสมและยังช่วยในการรับน้ำหนักที่กดลงบนกระดูกสันหลัง ทำให้ช่วยลดอาการปวดและสามารถทำงานได้นานขึ้น



(ท่านอน) ที่นอน ควรจะแน่น ยุบตัวน้อยที่สุด ไม่ควรใช้ฟูกฟองน้ำหรือเตียงสปริง เพราะหลังจะจมอยู่ในแอ่ง ทำให้กระดูกสันหลังแอ่น ปวดหลังได้

<u>นอนคว่ำ</u> จะทำให้กระดูกสันหลังแอ่นมากที่สุด โดยเฉพาะระดับเอว ทำให้ปวดหลังได้

<u>นอนหงาย</u> ทำให้หลังแอ่นได้เล็กน้อย ควรใช้หมอนข้างใบใหญ่หนุนใต้โคนขา จะช่วยให้กระดูกสันหลังไม่แอ่น

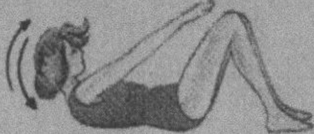
<u>นอนตะแคง</u> เป็นท่านอนที่ดี ควรใช้ขาล่างเหยียดตรง ขาบนงอตะโพกและเข่ากอดหมอนข้าง

③ การออกกำลังกาย

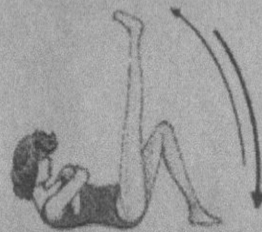
กระดูกสันหลังปกติรับน้ำหนักมากอาจทรุดได้ แต่นักกีฬายกน้ำหนักกระดูกไม่ทรุดเพราะมีกล้ามเนื้อท้องแข็งแรง เปรียบเสมือนมีลูกบอลคอยช่วยรับน้ำหนักไว้ การออกกำลังกายที่คนปกติควรทำเป็นประจำได้แก่



(1. ท่ากอดเข่า) ยกหัวจนคางชิดเข่าพร้อมกับเบ่งลมในท้อง เป็นการยืดกล้ามเนื้อหลัง ลดการแอ่นของเอว ทำให้ช่องประสาทกว้างขึ้น ควรทำประมาณ 5 นาที



(2. ท่ายกศีรษะและลำตัว) ควรยกขึ้นลงประมาณ 30 ครั้ง หรือประมาณ 30 นาที เพื่อให้กล้ามเนื้อท้องแข็งแรง



(3. ท่ายกขาขึ้นลงทีละข้าง) เป็นการออกแรงกล้ามเนื้อหน้ากระดูกสันหลัง เป็นยืดกล้ามเนื้อตะโพกและเส้นประสาท ทำให้กระดูกสันหลังมั่นคงขึ้น และช่วยให้เนื้อเยื่อที่กดเส้นประสาทลดน้อยลง ควรทำเพิ่มขึ้นวันละนิดจนถึงประมาณ 100 ครั้ง การทำหักโหมมากทันทีอาจทำให้เสียวที่เส้นประสาทได้

(การออกกำลังกายยังมีอีกหลายท่า) แต่บางท่าอาจเป็นอันตรายต่อกระดูกสันหลัง จึงควรได้รับคำปรึกษาจากผู้ชำนาญก่อน

(การรักษาวิธีอื่น ๆ) ยังมีอีกมากมาย ได้แก่ การกินยา, การใช้เครื่องพยุงหลัง การทำกายภาพบำบัดวิธีต่าง ๆ โดยการดึงหลัง การนวดด้วยความเย็นความร้อนคลื่นเสียง มีข้อดีข้อเสียต่าง ๆ กันแต่ท่านไม่ควรทดลองหากมีอาการดังนี้

1. กลั้นอุจจาระ ปัสสาวะลำบาก
2. กล้ามเนื้ออ่อนแรงเป็นส่วนมาก
3. อาการค่อย ๆเป็นมากขึ้นเรื่อย ๆ
4. อาการเป็นอยู่นานไม่ดีขึ้นบ้างเลย
5. อาการเป็น ๆ หาย ๆ ชีวิตไม่เป็นสุข

อาการเหล่านี้ เป็นข้อบ่งชี้ที่ต้องทำการผ่าตัด โดยการเจาะผ่ากระดูกสันหลัง เพื่อเอาพยาธิสภาพออก โอกาสเสี่ยงย่อมมีอยู่บ้าง แต่ปัจจุบันมีความปลอดภัยสูงมาก หากกระทำโดยศัลยแพทย์ผู้ชำนาญ

ปวดหลัง

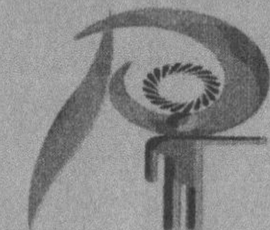
BACK PAIN



งานกายภาพบำบัด

PHYSICAL THERAPY

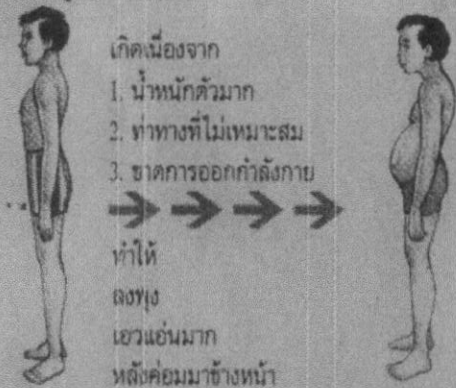
มีสุข รีแฮบ คลินิกกายภาพบัด



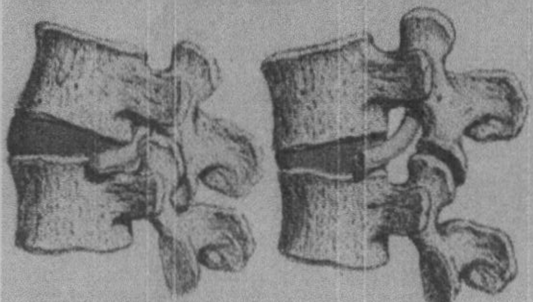
สาเหตุ

โรคปวดหลังนั้นมีสาเหตุมากมาย ได้แก่ เป็นโดยกำเนิด, อุบัติเหตุ, เนื้องอก, ติดเชื้อ, อักเสบ,โรคกระดูกพรุน, โรคในช่องท้อง, โรคกระดูกสันหลังเสื่อม แต่ สาเหตุที่เป็นกันมาก และสามารถป้องกันรักษาได้คือ

<u>โรคกระดูกสันหลังเสื่อม</u>



(คนที่ลงพุง) น้ำหนักที่มากขึ้น คูณกับ พุงที่ยื่นมาด้านหน้าทำให้กล้ามเนื้อหลังต้องออกแรงดึงมากขึ้น การดึงเป็นเวลานาน ๆ ทำให้กระดูกสันหลังเสื่อมเร็ว ทำให้ปวดหลังได้



ท่าเอวแอ่น เส้นประสาทถูกเบียดมากขึ้น

การยืดหลังในท่ากอดเข่า ช่องเส้นประสาทกว้างขึ้น

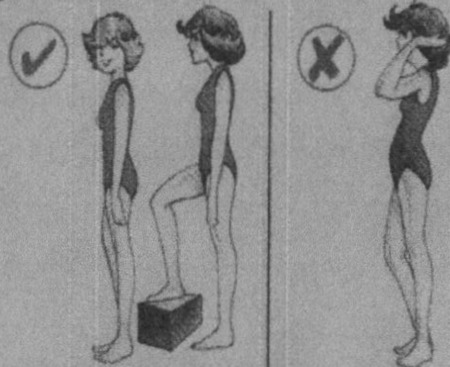
(ท่าทางที่ไม่เหมาะสม) หลังจะค่อมทำให้เอวแอ่นมากขึ้น การที่เอวแอ่นมากขึ้นทำให้ช่องทางออกของเส้นประสาทแคบลง เส้นประสาทถูกเบียดมากขึ้น เป็นสาเหตุทำให้ปวดหลัง เอวแอ่นอยู่เป็นเวลานานๆ ทำให้หมอนรองกระดูกรับน้ำหนักไม่สมดุลย์กันจึงเกิดการเสื่อมของหมอนรองกระดูก ซึ่งมีผลทำให้

การรักษา

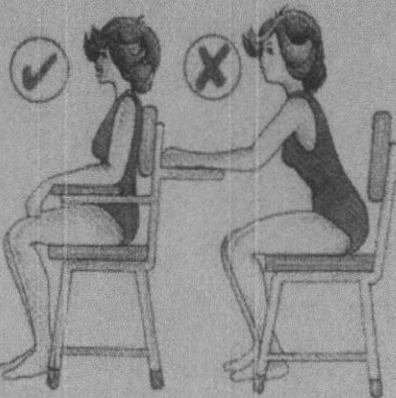
ที่ดีที่สุด คือป้องกันสาเหตุได้แก่

① ลดน้ำหนักตัว ไม่ใช่การอดอาหาร แต่ เป็นการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ งดเว้นการกินอาหารที่มีแคลอรีสูงมากเกินความจำเป็น เช่น ดื่มน้ำหวาน กินจุกจิกระหว่างมื้อ

② ท่าทางที่เหมาะสม



(ท่ายืนที่ถูกต้อง) คือ แขม่วท้องอกผายไหล่ผึ่งเอวแอ่นน้อยที่สุด ถ้าต้องยืนเป็นเวลานานควรมีที่พักเท้า การยืนห่อไหล่พุงยื่น ทำให้เอวแอ่นมาก ปวดหลังได้



(ท่านั่งที่ถูกต้อง) สันหลังตรงพิงพนัก เก้าอี้สูงพอดี และควรมีที่พักแขน การนั่งห่างจากโต๊ะมากทำให้กล้ามเนื้อหลังทำงานมาก

(ที่นั่งที่เหมาะสม) ในการพักผ่อน ควรเอียง ๖๐ องศาจากแนวตั้ง มีส่วนหนุนหลัง มีที่วางแขน ทำด้วยวัสดุนุ่มแต่แน่น

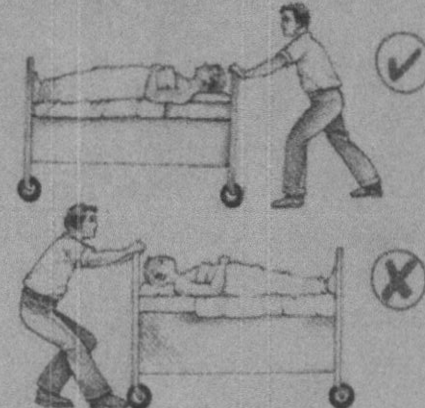


(ท่านั่งขับรถที่ถูกต้อง) หลังพิงพนัก เข่างอเหนือระดับตะโพก การนั่งห่างเกินไป ทำให้เข่าต้องเหยียดออกกระดูกสันหลังตึง



(ท่ายกของที่ถูกต้อง) ควรย่อตัว ยกของให้ชิดตัว แล้วลุกด้วยกำลังขา การก้มลงหยิบของในลักษณะเข่าเหยียดตรงทำให้ปวดหลังได้

(ท่าถือของที่ถูกต้อง) ควรให้ชิดตัวที่สุด การถือของห่างจากลำตัวทำให้กล้ามเนื้อหลัง ทำงานหนัก ปวดหลังได้



(ท่าเข็นรถที่ถูกต้อง) ควรดันไปข้างหน้า ออกแรงที่กล้ามท้อง การดึงถอยหลังจะออกแรงที่กล้ามเนื้อหลังเป็นเหตุให้ปวดหลัง

4.ใช้มือสองข้างจับผ้าเช็ดตัวดึงขึ้นจนไหล่รู้สึกตึงๆ ค่อยๆเพิ่มความสูงของมือข้างล่าง ช้าๆ ค้างไว้ 5 วินาที ทำ 10 ครั้ง/รอบ 3 รอบ




5. ยืนก้มตัวเล็กน้อยหมุนแขนเป็นวงกลมทำ 10 ครั้ง/รอบ 3 รอบ



6.ยืนใช้มือไต่ผนังขึ้น ลงด้านหน้าทำ 10 ครั้ง/รอบ 3 รอบ



7.ยืนใช้มือไต่ผนังขึ้น ลงด้านข้าง ทำ 10 ครั้ง/รอบ 3 รอบ



8.นั่งใช้แขนดึงรอกด้านหน้า ด้านข้าง ทำ 10 ครั้ง/รอบ 3 รอบ




9.นั่งใช้ไม้กางแขนออกด้านนอก ทำ 10 ครั้ง/รอบ 3 รอบ




10.ยืน ไขว้แขนไปด้านหลัง ทำ 10 ครั้ง/รอบ 3 รอบ



11.ยืน ยกแขนขึ้นให้สุด ให้มืออีกข้างจับกระดูกสะบักด้านข้างสะบัก ทำ 10 ครั้ง/รอบ 3 รอบ



ปวดไหล่

SHOULDER PAIN





งานกายภาพบำบัด

มีสุข รีแฮบ คลินิกกายภาพบำบัด

ข้อไหล่ติด (Frozen shoulder)

ข้อไหล่ติดเป็นภาวะที่พบบ่อยในคนอายุ 40 – 60 ปี ผู้หญิงจะมีโอกาสเป็นมากกว่าผู้ชาย เนื่องจากข้อไหล่สามารถเคลื่อนไหวได้ทุกทิศและมีความคล่องตัวมากนี่เอง จึงทำให้มนุษย์สามารถใช้แขนและมือทำงานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ หากไหล่ยึดหรือเคลื่อนไหวได้ไม่ดีประสิทธิภาพการทำงานของแขนและมือจะน้อยลง

กลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นโรคข้อไหล่ติด

- คนที่เป็นเบาหวาน
- อัมพาตครึ่งซีก
- โรคหัวใจหรือโรคไทรอยด์อยู่แล้ว
- คนที่ใช้งานหัวไหล่อย่างหนัก
- คนที่เคยผ่าตัดหรือได้รับอุบัติเหตุบริเวณหัวไหล

อาการของข้อไหล่ติด

จะเริ่มจากอาการเจ็บข้อไหล่อยู่เป็นระยะเวลานานหลายสัปดาห์หรืออาจจะเป็นเดือน มีอาการปวดมากขึ้นเมื่อมีการเคลื่อนไหวบริเวณหัวไหล่ จากนั้นอาการปวดจะลดลงจนเริ่มฟื้นตัวทำให้เคลื่อนไหวขยับข้อไหล่ได้ดีขึ้นจนผู้ที่มีอาการข้อไหล่ติดเข้าใจว่าอาการดีขึ้นแล้ว แต่หากสังเกตให้ดีจะพบว่าหลังจากอาการปวดดีขึ้นการเคลื่อนไหวของแขนและข้อไหล่จะทำได้ไม่เต็มที่เคลื่อนไหวได้ไม่สุดหรือไม่ดีดังเดิม

วิธีการสังเกตว่าเป็นข้อไหล่ติดหรือไม่ ?

โดยลองเคลื่อนไหวแขนหรือใช้งานในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

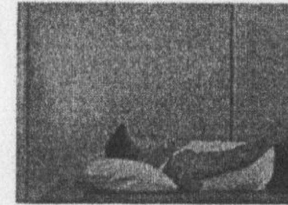
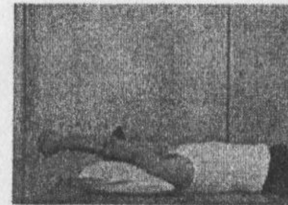
1. กางแขนออกด้านข้างแล้วหงายฝ่ามือขึ้น
2. เหยียดแขนขึ้นไปหยิบของเหนือศีรษะ
3. เอื้อมมือไปหยิบของซึ่งวางบนเบาะหลังของรถ
4. ดันประตูหนักๆให้เปิดออก
5. การขับรถในคนไหล่ติดจะมีความลำบากในการหมุน
6. พวงมาลัยรถ
7. เมื่อสระผมตัวเอง
8. เมื่อถูหลังตัวเอง
9. เมื่อสวมหรือถอดเสื้อยืดเข้าออกทางศีรษะ
10. เมื่อติดกระดุมเม็ดล่างด้านหน้าของเสื้อเชิ้ต
11. เมื่อล้วงของออกจากกระเป๋าหลังของกางเกง

การรักษาข้อไหล่ติด ด้วย<u>วิธีการทางกายภาพบำบัด</u>มีดังนี้

1. ลดอาการปวดและคลายอาการเกร็งกล้ามเนื้อ โดยใช้การประคบร้อน หรืออัลตราซาวด์ ขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วยแต่ละราย ร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อ
2. ลดอาการอักเสบของเส้นประสาท ใช้เทคนิคการยืด ดัด ขยับ เส้นประสาท (Nerve Mobilization)
3. เพิ่มองศามุมการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ ด้วยเทคนิคการยืด และขยับข้อ (Joint Mobilization or Manipulation)
4. เพิ่มการไหลเวียนเลือดและการฟื้นฟูสภาพของข้อไหล่ โดยการประคบเย็น
5. เพิ่มประสิทธิภาพการรักษาและป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำ โดยจะให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนและวิธีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับปัญหาของแต่ละราย

ท่าในการออกกำลังกาย

1. นอนราบมือประสานกัน ยกแขนขึ้นให้ได้มากที่สุด ทำ 10 ครั้ง/รอบ 3 รอบ

2. นั่ง แขนแนบลำตัวใช้อุปกรณ์ช่วยหมุนแขนออกด้านนอก ทำ 10 ครั้ง/รอบ 3 รอบ




3.นั่งใช้มือจับข้อศอก ให้แขนข้ามร่างกาย ค้างไว้ 5 วินาที ทำ 10 ครั้ง/รอบ 3 รอบ





มีสุข รีแฮบ คลินิก กายภาพบำบัด

MEESUK REHAB PHYSICAL THERAPY

เปิดบริการทุกวัน

เวลา 09.00 - 20.00 น.

โทร. 02 - 7083453

ขอบคุณที่ไว้ใจเรา...ดูแลภาพของคุณ



มีสุข รีแฮบ คลินิกกายภาพบำบัด

